

W 145
2030



OVERVIEW OF PRESCHOOL NUTRITION

Patricia D. Wolczuk

Nutrition Consultant

Department of Health

Province of British Columbia

Unthinkable though it may seem, Canadian preschoolers are not well nourished. Preliminary data from the national nutrition survey Nutrition Canada conducted from 1970 to 1973 indicates the nutritional status of this age group is unsatisfactory.

"Adequate nutrition during these growing years is critical. In infancy, the tissues are increasing in both composition and size. In older children and in adolescents, the demands for growth continue, but at a somewhat lower rate. The nutritional needs of these age groups are necessarily higher per unit of body weight than in adults. Poor nutrition can have far-reaching adverse effects on health."¹

A well-balanced diet is essential to facilitate this growth. Nutritional needs must be interpreted in the form of attractive, stimulating meals and snacks.

Eating behavior of children alters greatly from ages 1 to 6. Rate of growth slows, teeth erupt, and motor skills develop.

These physiological changes are accompanied by psychological changes as the child struggles to assert his independence and to resist or accept the socializing process as it pertains to food. Lack of adult understanding about normal behavior patterns or of the best way to handle eating problems may lead to the development of genuine difficulties. Food habits and attitudes formed in early years may remain throughout life. Unwise reactions may help establish poor food habits and unwholesome attitudes about food before the age of 6.

Adults can do much to reinforce positive eating behavior and to educate the child about the principles of food and nutrition. It is important to

APERÇU GÉNÉRAL DE LA NUTRITION EN MILIEU PRÉ-SCOLAIRE

par Patricia D. Wolczuk

Conseiller en nutrition

Ministère de la Santé

Province de la Colombie-Britannique

Bien que cela puisse nous sembler invraisemblable, les petits canadiens d'âge pré-scolaire sont mal nourris. Les premières données recueillies lors de l'étude nationale menée par Nutrition Canada indiquent que les conditions de nutrition des enfants de cet âge ne sont pas satisfaisantes.

"Une nutrition correcte pendant ces années de croissance est d'importance capitale. Pendant la première enfance, les tissus changent de composition et de dimension; chez les enfants plus âgés et les adolescents, les exigences de la croissance continuent bien qu'à un rythme un peu plus lent. Les besoins nutritifs de ces groupes d'âge sont nécessairement plus grands par unité de poids corporel que chez les adultes et une mauvaise nutrition peut avoir des effets nocifs sur la santé".¹

Une diète bien équilibrée est essentielle pour leur croissance. Leurs besoins en matière d'alimentation doivent se traduire par des repas et des collations attrayants et stimulants.

Le comportement alimentaire des enfants change beaucoup dans les premières années. Leur rythme de croissance diminue, les dents poussent et certains muscles moteurs se développent.

Ces changements physiologiques s'accompagnent de changements psychologiques lorsque l'enfant essaie d'acquiescer une certaine indépendance, de résister ou d'accepter le processus de socialisation inhérent à l'alimentation. De grandes difficultés peuvent se poser aux parents qui ne comprennent pas ces processus de comportements normaux ou qui ne savent pas comment régler les problèmes que soulève l'alimentation. Les attitudes et habitudes alimentaires que l'enfant acquiert dans les premières années se perpétueront toute sa vie. Des réactions mal contrôlées peuvent entraîner, chez l'enfant, des habitudes alimentaires néfastes et des attitudes malsaines vis-à-vis la nourriture avant même qu'il ait atteint l'âge de 6 ans.

Les adultes peuvent faire beaucoup pour renforcer les attitudes alimentaires positives de l'enfant et lui inculquer certains principes concernant la

1. Nutrition Canada. 1973. "Nutrition, A National Priority", Information Canada. p. 58.

1. Nutrition Canada. 1973. "Nutrition, une priorité à l'échelle nationale", Information Canada. p. 62.

remember that a child acquires his food attitudes from those he eats with and those he respects--his parents and teachers.

Reprinted with permission from Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, Autumn 1974.
Child Study Centre, Faculty of Education, University of British Columbia, Vancouver, B.C. V6T 1W5.

nourriture et l'alimentation. Il faut se rappeler que l'enfant acquiert les attitudes alimentaires de ceux avec qui il mange et ceux qu'il respecte c'est-à-dire ses parents et ses professeurs.

Réimprimé avec la permission de Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, automne 1974.
Child Study Centre, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.B. V6T 1W5